

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: Palas y Raquetas

SESION: 01

3^{er} ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: una pala, una raqueta de shuttleball y una pelota para cada alumno.

ORG. ALUMNOS: individual y parejas.

OBJETIVOS:

1. Familiarizarse con las palas y las raquetas de shuttleball.
2. Practicar el golpe de derecha.
3. Descubrir las posibilidades motrices que ofrece una raqueta.
4. Adquirir la percepción del golpeo de la pelota con la pala y la raqueta con una pareja.

TEC. ENSEÑANZA: Asig. Tareas y Res. Problemas



ANIMACIÓN

1. Introducción a los deportes de Raqueta. Visionado de los siguientes videos:

- Berni y el Tenis: http://www.youtube.com/watch?v=izflhDIHBQY&feature=player_embedded
- Berni y el Pádel: http://www.youtube.com/watch?v=yFx4Vyp-AQw&feature=player_embedded

PARTE PRINCIPAL

1. Con una pala de madera y una pelota, soy capaz de:

- Golpear la pelota verticalmente con trayectorias cortas.
- Golpear la pelota verticalmente con trayectorias altas.
- Golpear la pelota alternando una trayectoria corta con una alta.
- Golpear la pelota alto acompañando el golpeo con el brazo.
- Golpear la pelota alto acompañando el golpeo con la muñeca.
- Golpear la pelota sentado.
- ¿Quién aguanta más golpes con la pelota en el aire?
- Golpear la pelota contra la pared simulando un saque de tenis.



2. Parejas. Por parejas, uno enfrente del otro, golpean alternativamente la pelota con las palas, intentando que no se caiga al suelo.

3. Con una raqueta de shuttleball y una pelota, soy capaz de:

- Golpear la pelota verticalmente con trayectorias cortas.
- Golpear la pelota verticalmente con trayectorias altas.
- Golpear la pelota alternando una trayectoria corta con una alta.
- Golpear la pelota con el canto de la raqueta.
- Golpear la pelota sentado.
- ¿Quién aguanta más golpes con la pelota en el aire?
- Golpear la pelota botándola contra el suelo.
- Golpear la pelota contra la pared simulando un saque de tenis.
- Golpear la pelota contra la pared de forma repetida.



4. Parejas. Por parejas, uno enfrente del otro, golpean alternativamente la pelota con las raquetas de shuttleball, intentando que no se caiga al suelo.

1

VUELTA A LA CALMA

1. Recogida del material y redes.